



مارس 2023

المستوى: الخامس ابتدائي

## اختبار الفصل الثاني في التربية العلمية

الاسم: ..... اللقب: ..... القسم: .....

التمرين الأول: أجب ب (صحيح) أو (خطأ).

- عِنْدَمَا تَتَقَلَّصُ الْعِضْلَةُ يَزِيدُ طُولُهَا. (.....)
- الْعِضْلَةُ الْبَسِيطَةُ وَالْعِضْلَةُ الْقَابِضَةُ تَعْمَلَانِ بِالنَّضَادِ (.....)
- أُنْتَاءَ الْجُهْدِ الْعِضْلِيِّ تَزْدَادُ الْوَتِيرَةُ التَّنَفُّسِيَّةُ وَالْوَتِيرَةُ الْقَلْبِيَّةُ. (.....)
- تَكْتُرُ النَّبَاتَاتُ فِي الْمَنَاطِقِ الْقَلِيلَةِ الْمَاءِ. (.....)

التمرين الثاني: أكمل الفراغ بما يُناسب.

- تَرْتَبِطُ الْعِضْلَاتُ بِ..... بِوَاسِطَةِ.....
- الْحَرَكَةُ نَمَطَانِ هُمَا: ..... وَ.....
- عِنْدَ ثَنِي السَّاعِدِ..... الْعِضْلَةُ..... وَالْعِضْلَةُ.....
- تَحْتَاجُ عَضْوِيَّتَنَا إِلَى إِمْدَادٍ مُسْتَمِرٍّ بِال..... وَ.....

التمرين الثالث:

تَتَوَرَّعُ النَّبَاتَاتُ فِي الْجَزَائِرِ حَسَبَ الْمَنَاطِقِ الْمُنَاخِيَّةِ حَيْثُ تَكْتُرُ فِي الشَّمَالِ وَ تَقَلُّ فِي الْجَنُوبِ.

1- فِي رَأْيِكَ لِمَاذَا تَكْتُرُ فِي الشَّمَالِ؟

-أذكر كيف تتكيف النباتات في الجنوب باعتبارها وسط قليل الماء.

.....

.....

.....

.....

## الوضعية الإدماجية:

يَتَرْتَّبُ عَنِ الْجُهْدِ الْعَضَلِيِّ أَثَرًا سَلْبِيَةً عَلَى الصِّحَّةِ لِذَا يَجِبُ تَطْبِيقَ قَوَاعِدِ صِحِّيَّةِ  
لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الصِّحَّةِ أَثْنَاءَ الْجُهْدِ الْعَضَلِيِّ.

**المطلوب:** مِنْ خِلَالِ السَّنَدِ، وَاعْتِمَادًا عَلَى مَا دَرَسْتَ أَكْتُبِ فِقْرَةً قَصِيرَةً تَتَحَدَّثُ  
فِيهَا عَنِ:

1- بَعْضَ الْإِصَابَاتِ الَّتِي يُمَكِّنُ أَنْ تَتَعَرَّضَ لَهَا الْعُضْوِيَّةُ أَثْنَاءَ الْجُهْدِ الْعَضَلِيِّ:

.....

.....

2- بَعْضَ الْقَوَاعِدِ الصِّحِّيَّةِ الْوَاجِبِ تَطْبِيقُهَا لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الصِّحَّةِ:

.....

.....

## التصحيح النموذجي

**التمرين الأول:** أجب بـ(صحيح) أو (خطأ).

- عِنْدَمَا تَتَقَلَّصُ الْعَضَلَةُ يَزِيدُ طُولُهَا. (خطأ)
- الْعَضَلَةُ الْبَسِيطَةُ وَالْعَضَلَةُ الْقَابِضَةُ تَعْمَلَانِ بِالْتَّضَادِ (صحيح)
- أَثْنَاءَ الْجُهْدِ الْعَضَلِيِّ تَزْدَادُ الْوَتِيرَةُ التَّنْفُوسِيَّةُ وَالْوَتِيرَةُ الْقَلْبِيَّةُ. (صحيح)
- تَكْتَفُرُ النَّبَاتَاتُ فِي الْمَنَاطِقِ الْقَلِيلَةِ الْمَاءِ. (خطأ)

**التمرين الثاني:** أكمل الفراغ بما يناسب.

تَرْتَبِطُ الْعَضَلَاتُ بِالْعِظَامِ بِوَسِطَةِ الْأُوتَارِ.

لِلْحَرَكَةِ نَمَطَانِ هُمَا: حَرَكَةُ الثَنِي وَ حَرَكَةُ الْبَسْطِ.

-عِنْدَ ثَنِي السَّاعِدِ تَتَقَلَّصُ الْعَضَلَةُ الْقَابِضَةُ وَ تَرْتَخِي الْعَضَلَةُ الْبَاسِطَةُ.

-نَحْتَاجُ عَضْوِيَّتَنَا إِلَى إِمْدَادِ مُسْتَمِرٍّ بِالغِذَاءِ وَ ثَنَائِي الْأُوكْسِجِينِ .

**التمرين الثالث:**

تَنْوِرُّ النَّبَاتَاتُ فِي الْجَزَائِرِ حَسَبَ الْمَنَاطِقِ الْمُنَاحِيَةِ حَيْثُ تَكْتَفُرُ فِي الشَّمَالِ وَ تَقَلُّ فِي الْجَنُوبِ.

1- فِي رَأْيِكَ لِمَاذَا تَكْتَفُرُ فِي الشَّمَالِ؟

تكثر النباتات في الشمال لأن تساقط الأمطار كبير.

- و لماذا تقل في الجنوب؟

تقل في الجنوب لأن لها مناطق قليلة الماء مثل الصحراء.

**الوضعية الإدماجية:**

يَتَرْتَبُّ عَنِ الْجُهْدِ الْعَضَلِيِّ أثارًا سَلْبِيَّةً عَلَى الصِّحَّةِ لِذَا يَجِبُ تَطْبِيقَ قَوَاعِدِ صِحِّيَّةٍ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الصِّحَّةِ أَثْنَاءَ الْجُهْدِ الْعَضَلِيِّ.

**المطلوب:** مِنْ خِلَالِ السَّنَدِ، وَاعْتِمَادًا عَلَى مَا دَرَسْتَ أذكر:

1- بَعْضَ الْإِصَابَاتِ الَّتِي يُمَكِّنُ أَنْ تَتَعَرَّضَ لَهَا الْعَضْوِيَّةُ أَثْنَاءَ الْجُهْدِ الْعَضَلِيِّ:

كسور العظام، خلع المفاصل، التهاب الأوتار و تمزقها، و تمدد أو تمزق العضلات.

2- بَعْضُ الْفَوَاعِدِ الصَّحِيَّةِ الْوَاجِبِ تَطْبِيقُهَا لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الصِّحَّةِ:

- تسخين العضلات قبل بداية الجهد العضلي.

- شرب الماء.

- التَّغذية المتوازنة.